



Samstag, 24. Oktober 2026, 14:00 Uhr
~9 Minuten Lesezeit

Der Terror des Erklärens

Mansplainer und Gaslighter tun ihr Bestes, damit wir an unserem eigenen Verstand zweifeln — aber Gegenwehr ist möglich.

von Hans Casteels
Bild: Collage mit Foto von Shutterstock.com (5m, ViDI Studio)

Man kann Menschen vieles einreden. Was sie gesagt haben. Was sie getan haben. Was sie erlebt haben. Und

irgendwann sogar, dass sie sich all das nur eingebildet haben. Zum Glück gibt es Gegenmittel: Zeugen und ein billiges Notizbuch.

Es gibt eine bestimmte Art von Mann — und ich möchte hier fair sein, denn manche von ihnen sind Frauen und mindestens eine davon war meine Berufsberaterin in der Highschool —, der einen Raum betritt und glaubt, der Raum habe auf ihn gewartet. Der Raum hat nicht auf ihn gewartet. Dem Raum ging es gut. Der Raum hatte Snacks. Aber da kommt er auch schon, zieht sich einen Stuhl heran, der ihm nicht angeboten wurde, und innerhalb von neunzig Sekunden erklärt er Ihnen Ihren Beruf, Ihre Ehe und — in einem denkwürdigen Fall, den ich 2019 auf einer Dinnerparty miterlebt habe — sogar das eigene Kindheitsasthma. „Also“, sagte er zu der Frau, die Asthma hatte, „was du hattest, waren wahrscheinlich nur Allergien.“ Sie war vierundfünfzig Jahre alt. Sie war zweimal ins Krankenhaus eingeliefert worden. Sie nickte höflich, weil sie Kanadierin ist.

Der Mansplainer — der Mann, der Ihnen Dinge erklärt, die Sie längst selbst wissen — ist eine Einstiegsdroge. Hinter ihm, im gleichen Trenchcoat, steht sein größerer und gefährlicherer Cousin, der Gaslighter — jemand, der Sie nicht nur belehrt, sondern Sie systematisch an Ihrer eigenen Wahrnehmung zweifeln lässt. Er gibt sich nicht damit zufrieden, Ihnen nur Ihr Leben zu erklären. Der Gaslighter will es umschreiben. Der Gaslighter ist der Director's Cut.

„Also, der Grund, warum dein Sauerteig zusammengefallen ist, ist wissenschaftlich erklärbar“, sagt der Gaslighter. „Du hast überhaupt keinen Sauerteig gemacht. Ich habe dich noch nie Sauerteig machen

sehen. Geht es dir gut? Du wirkst in letzter Zeit so müde.“ Und dann isst er ein Stück von dem Sauerteig, den es gar nicht gibt.

Ich denke über die beiden nach, weil sie auf seltsame Weise dieselbe Spezies in unterschiedlichen Lebensphasen sind, wie Kaulquappe und Frosch – wenn die Kaulquappe ein LinkedIn-Profil hätte und der Frosch die Hälfte von „Atlas Shrugged“ gelesen hätte. Der Mansplainer glaubt mit der warmen Gewissheit eines Labradors, dass er hilfreich ist. Ist er nicht. Er ist tragendes Element seines eigenen Selbstbildes.

Ohne das Erklären selbst, ohne das Gefühl, etwas erklärt zu haben, und ohne den Klang seiner eigenen Stimme, der ihm bestätigt, dass das, was er gerade gesagt hat, tatsächlich von ihm gesagt wurde, würde er einfach zu einem Haufen Khakihosen in sich zusammenfallen. Deshalb kann man ihn auch nicht dadurch stoppen, dass man ihm zustimmt.

Du sagst: „Ja, ich weiß, ich habe tatsächlich einen Dokortitel darin“, und er sagt: „Genau, also, was viele Leute nicht verstehen ...“, und macht weiter. Der Dokortitel ist nicht relevant. Der Dokortitel ist Wetter.

Der Gaslighter dagegen versucht nicht, hilfreich zu sein. Der Gaslighter hat das Handbuch gelesen. Er versteht, dass die Realität ein Gemeinschaftsprojekt ist, und wenn er dich dazu bringen kann, an deinem eigenen Abschnitt davon zu zweifeln, bekommt er die gesamte Erzählung. Er tut das langsam, und genau das übersehen die Leute. Niemand wacht eines Morgens auf und denkt: „Ich erinnere mich noch genau an unsere Hochzeit, und offenbar hat sie trotzdem nie stattgefunden.“ Man kommt dorthin, eine kleine Leugnung nach der anderen. Er hat das nicht gesagt, obwohl er es definitiv gesagt hat. Du hast ihn nicht gebeten, Milch mitzubringen, obwohl du ihn schriftlich darum gebeten hast, per SMS, die er

erhalten hat. Das war letzten Donnerstag, nicht Dienstag, und außerdem gibt es diese Woche gar keinen Donnerstag, und überhaupt: Hast du in letzter Zeit gut geschlafen? Du wirkst irgendwie neben der Spur.

Die Frage nach dem Schlaf ist das verräterische Zeichen.

Gaslighter fragen für ihr Leben gern, ob du genug schläfst. Sie fragen gern, ob du genug Wasser trinkst. Sie sind zutiefst um dein Wohlbefinden besorgt – genau in dem Moment, in dem sie dir den Boden unter den Füßen wegziehen.

Emotional entspricht das jemandem, der dich in einen See stößt und dann vom Ufer aus brüllt: „DU SIEHST SO NASS AUS, IST ZU HAUSE ALLES IN ORDNUNG?“

Meine Frau Sharon, die Italienerin ist und deshalb ungefähr null Toleranz für so etwas hat, hat eine einfache Regel. Sie sagt: „Wenn ein Mann dir etwas erklärt, was du gerade selbst gesagt hast, darfst du ihn so lange anstarren, bis ihm unbehaglich wird oder einer von euch stirbt.“ Sie hat viele solcher Starrduelle gewonnen. Mein Bruder Dirk, der Flame ist und deshalb in jeder Hinsicht das Gegenteil einer Italienerin, saß einmal ein ganzes Abendessen lang da, während ein Mann ihm Belgien erklärte.

Dirk lebt in Antwerpen. Er lebt dort seit sechzig Jahren. Der Mann kam aus Ohio. Dirk sagte nichts, weil Flamen glauben, dass die richtige Reaktion auf Absurdität darin besteht, sie zu überleben. Und tatsächlich wurde der Mann irgendwann müde und ging. Dirk fuhr nach Hause. Dirk hatte gewonnen.

Aber der Gaslighter wird nicht müde, und genau das unterscheidet die beiden.

Dem Mansplainer geht irgendwann das Material aus. Irgendwann kommt er ans Ende seines TED-Vortrags und muss nachladen. In dieser Pause kannst du ins Badezimmer flüchten oder in ein anderes Land. Der Gaslighter hat unendlich viel Material, weil SIE sein Material sind. Sie sind die erneuerbare Ressource. Jedes Mal, wenn Sie sich richtig an etwas erinnern, ist das frischer Brennstoff. Ihm werden die Dinge, die er leugnen kann, niemals ausgehen, weil Ihnen die Dinge, die tatsächlich passiert sind, niemals ausgehen werden.

Deshalb sehen Menschen, die mit Gaslightern gelebt haben — und ich kenne einige —, danach aus, als wären sie in einem langen Krieg gewesen, den niemand sonst sehen konnte. Sie zweifeln an Kleinigkeiten. Sie entschuldigen sich dafür, eine Meinung über das Wetter zu haben. Sie sagen: „Ich kann mich irren, aber ich glaube, es regnet“, während sie im Regen stehen.

Sie wurden darauf abgerichtet, wie man einem Hund beibringt, nicht auf die Couch zu springen — nur dass die Couch ihr eigener Verstand war und der Trainer jemand, der sagte, er liebe sie.

Nun wäre es hier die höfliche Variante, etwas Ausgewogenes zu sagen, etwa: „Na ja, wir alle machen so etwas manchmal, wir alle stellen die Wahrheit ein bisschen anders dar, Beziehungen sind kompliziert.“ Nein. Das werde ich nicht tun. Das ist die diplomatische Absicherung, die dafür sorgt, dass das Verhalten weitergehen kann, und ich bin zu alt und zu müde für diplomatische Absicherungen.

Es gibt einen Unterschied zwischen einem Abendessen, an das man sich falsch erinnert, und einer langen, geduldigen Kampagne, einen anderen Menschen davon zu überzeugen, dass seine eigene Wahrnehmung der Realität kaputt ist. Das eine ist menschlich. Das andere ist ein Projekt. Das Projekt hat ein Ziel. Das Ziel ist Kontrolle,

verkleidet in einen Pullover mit der Aufschrift: „Ich mache mir doch nur Sorgen um dich.“

Der Mansplainer hat normalerweise, zu seiner Ehrenrettung, kein Ziel. Er hat einen Impuls, so wie ein Nieser einen Impuls hat. Er versucht nicht, Sie kleiner zu machen. Er kann sich einfach nicht vorstellen, dass der Raum, den Sie einnehmen, möglicherweise bereits vollständig belegt ist. Er ist ein Mann, der in einen Aufzug steigt, von dem er annimmt, dass er leer ist, und dann jedes Mal aufs Neue überrascht feststellt, dass Menschen darinstehen. „Oh“, sagt er. „Ihr wart schon hier.“ Und dann erklärt er den Aufzug.

Der Gaslighter weiß, dass Sie im Aufzug sind. Genau darum geht es. Er ist überhaupt nur deshalb im Aufzug, weil Sie dort sind. Und während der Fahrt wird er Sie davon überzeugen, dass es Ihre Idee war einzusteigen, dass die Knöpfe, an deren Betätigung Sie sich erinnern, gar nicht die Knöpfe waren, die Sie gedrückt haben, dass die Etage, zu der Sie möchten, nicht die Etage ist, die Sie brauchen, und dass Sie heute ein bisschen müde wirken. Haben Sie gut geschlafen?

Die gute Nachricht – und eine gibt es – ist, dass beide eine Achillesferse haben, und es ist dieselbe Substanz, nur in unterschiedlicher Konzentration. Den Mansplainer besiegt man durch Zeugen. Holen Sie sich eine weitere Person ins Gespräch, idealerweise jemanden, der sich ebenfalls mit dem Thema auskennt, und er fällt in sich zusammen wie eine Hüpfburg am Ende eines Kindergeburtstags. Er braucht ein Publikum von einer Person. Vor einer Jury kann er nicht auftreten.

Der Gaslighter wird von einem Notizbuch besiegt. Ein billiges. Eines mit Spiralbindung. Sie schreiben die Dinge auf. Daten, Gespräche, was gesagt wurde, wer was gesagt hat, welche Lebensmittel verlangt wurden und über welche Plattform.

Es klingt verrückt, so etwas im eigenen Zuhause tun zu müssen, und es ist verrückt. Genau darum geht es. Das Notizbuch ist nicht für ihn. Das Notizbuch ist für Sie, damit Sie in den schlechten Nächten, in denen er Sie fragt, ob Sie gut geschlafen haben, das Notizbuch aufschlagen und in Ihrer eigenen Handschrift, mit Tinte, die nicht redigiert werden kann, nachlesen können, dass es Donnerstag war, dass Sie um Milch gebeten haben und dass Sie tatsächlich nicht den Verstand verlieren.

Sie leben einfach mit jemandem zusammen, der das lieber hätte. Ich denke heute mehr darüber nach als früher. Ich denke an die Frauen, vor allem Frauen, denen jahrzehntelang eingeredet wurde, ihr Gedächtnis sei schlecht, ihre Instinkte seien unzuverlässig, ihre Gefühle zu viel und ihre Wahrnehmung zu wenig. Ich denke an die Männer, die in Sitzungen saßen und sich ihre eigenen Ideen von lauterer Männern erklären ließen und anschließend dabei zusahen, wie diese Männer befördert wurden. Ich denke an den stillen Preis all dessen, daran, wie viel von einem Leben damit verbracht wird, sich einfach nur an die grundlegende Tatsache dessen festzuhalten, was passiert ist, und ich denke: Nein. Nein, nicht mehr höflich.

Wenn Ihnen das nächste Mal jemand Ihr eigenes Leben erklärt, starren Sie ihn so an, wie Sharon starrt. Wenn Ihnen das nächste Mal jemand sagt, ein Donnerstag, an den Sie sich erinnern, habe nicht stattgefunden, schlagen Sie das Notizbuch auf. Schreiben Sie das Datum auf. Schreiben Sie auf, was gesagt wurde. Und dann schreiben Sie weiter, denn das Notizbuch ist am Ende der Weg zurück zu Ihrem Leben – einen unbearbeiteten Satz nach dem anderen.

August 2026 unter dem Titel “**On Mansplainers, Gaslighters, and the Notebook That Saves You**”

(<https://hanscasteels.substack.com/p/on-mansplainers-gaslighters-and-the>)” auf dem **Substack**

(<https://hanscasteels.substack.com>) von Hans Casteels. Er wurde von Silvia Lorenz für *Manova* übersetzt und vom ehrenamtlichen *Manova*-Korrektorat-Team lektoriert.



Hans Casteels hat Krebs, Ehe und Gesundheitssystem überlebt. Knapp. Heute lebt er in Kanada und schreibt über die Nebenwirkungen des Lebens: Schlaflosigkeit, Ironie und fehlgeleiteten Optimismus. Das hier soll nicht inspirieren; es ist einfach das, was passiert, wenn der Sarkasmus die Scham überlebt.